

## セントラルスポーツプラザ24大分 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

### <スタジオ>

曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
08:00					08:00						09:00					08:00
09:30						09:30					09:30					09:30
10:00					10:00						10:00					10:00
10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロLow w/佐藤真由美	[予約]	10:30(40分)ピラティス・椎崎 安部		10:30	10:30(40分)シンプルエアロ- 安部			10:30(30分)IZUMBA(R)・ソ フィ		10:30	10:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				10:30
11:00					11:00						11:00					11:00
11:30	11:25(40分)フィールヨガ・ア サエ[予約]		11:30(40分)コンビネーション エアロLow・小野		11:30	11:30(40分)ヒップホップ・佐 藤絵梨			11:20(40分)パワーヨガ・RIK A[予約]		11:30	11:45(40分)ヨガ・岡田[予約]				11:30
12:00					12:00						12:00					12:00
12:30	12:20(40分)ファイトアタックB EAT・後藤(花)		12:30(40分)ヨガ・中森[予約]		12:30	12:30(40分)ヨガ・佐藤絵梨 [予約]			12:20(40分)コンビネーション エアロLow・佐藤真由美[予 約]		12:30	12:45(40分)CSLive/シェイ ブパンプ				12:30
13:00	13:10(30分)CSLive/X-CORE DA NCING				13:00						13:00					13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング		13:30	13:35(40分)オリジナルエアロ ・佐藤真由美[予約]			13:20(40分)フィールビラティ ス・佐藤真由美		13:30	13:30(40分)ピラティス ・佐藤真由美[予約]				13:30
14:00	13:50(40分)ボディケアストレ チ・佐藤真由美				14:00						14:00	13:45(40分)IZUMBA(R)・中 岡[予約]				14:00
14:30			14:30(40分)IZUMBA(R)・起 田		14:30	14:30(40分)ジャズダンス・小 網			14:15(40分)シンプルステップ ・椎崎		14:30	14:45(40分)ヒップホップ・佐 藤絵梨				14:30
15:00	14:45(40分)コンビネーション エアロLow・三重野				15:00						15:00					15:00
15:30					15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)英会セッション ジャズダンス・小網[セッショ ン][定員]				15:30
16:00					16:00						16:00					16:00
16:30					16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30	16:40(40分)シェイプパンプ ・横田				16:30
17:00					17:00						17:00					17:00
17:30					17:30						17:30	17:35(40分)ファイトアタックB EAT				17:30
18:00	18:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]				18:00						18:00					18:00
18:30					18:30						18:30					18:30
19:00					19:00						19:00					19:00
19:30	19:30(40分)コンビネーション ステップ・椎崎		19:30(40分)ピラティス・椎崎		19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロLow w/佐藤真由美		19:30(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・小網[定員]		19:40(40分)CSLive/シェイ ブパンプ		19:30				19:30
20:00					20:00						20:00					20:00
20:30	20:20(40分)オリジナルエアロ ・椎崎		20:25(40分)シェイプパンプ・ 横田		20:30	20:25(40分)ファイトアタックB EAT・小網			20:35(40分)ファイトアタックP RO・横田		20:30				20:30	
21:00	21:10(40分)シェイプパンプ・ 小網				21:00						21:00					21:00
21:30	21:20(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング		21:20(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・横田 [定員]		21:30	21:20(30分)CSLive/X-CORE TR AINING			21:25(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング		21:30				21:30	
22:00					22:00						22:00					22:00
22:30					22:30						22:30					22:30

休館日